Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ НАО "Детский сад п. Харута"
_____/Гурьева Е.Г./

МЕНЮ

30 сентября 2026 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7.7	11.2	2.7	142	0.3
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0.9	1.6	1.8	24	1.4
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.5	2.4	15.4	97	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180/15	2.7	2.8	14.1	93	0.5
Итого			**390**	**14.8**	**18**	**34**	**356**	**2.2**
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38	38
Итого			**100**	**0.8**	**0.2**	**7.5**	**38**	**38**
Обед								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7	3
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	150	2.3	3.5	10.4	87	10.5
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	12.8	10.1	16.3	206	8.2
2012	376	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.3	0.1	18	76	0.2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.2	12.8	62	0
Итого			**490**	**17.7**	**14**	**58.6**	**438**	**21.9**
Полдник								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	16.7	15.1	14.5	264	0.6
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0.1		13.2	55	1.2
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.2	1	15.4	79	0
Итого			**310**	**19**	**16.1**	**43.1**	**398**	**1.8**
Всего				**52.3**	**48.3**	**143.2**	**1230**	**63.9**

Медицинская сестра _____ Канева С.Я.